

MÉTROPOLÉ GRAND NANCY

## Cinquième art se recentre sur les actions de terrain

L'association Cinquième art, présidée par Hayette El Mousqari, compte 107 adhérents dont 75 % de Vandœuvre-lès-Nancy. Lors de l'assemblée générale, la structure a pris une décision importante : offrir des ateliers gratuits de 10 à 15 heures.



Hayette El Mousqari avec ses adhérentes. Photo: M. P. / M. P.

Le club s'adresse à toutes les femmes de Vandœuvre-lès-Nancy. L'association a été créée en 2006, initialement par le biais de son responsable sportif, par le biais de l'association.

Les activités sont organisées par l'association des femmes de Vandœuvre-lès-Nancy.

Les ateliers sont gratuits et s'adressent à toutes les femmes de Vandœuvre-lès-Nancy.

MÉTROPOLÉ GRAND NANCY

## Cinquième art : un atelier nutrition pour mieux manger

L'association Cinquième art, active dans le domaine de la santé, a organisé un atelier nutrition pour mieux manger. L'objectif est de sensibiliser les adhérentes à une alimentation équilibrée et saine.



Le but de cet atelier est de sensibiliser les adhérentes à une alimentation équilibrée et saine.

## Cinquième Art : des activités pour les kids cet été



MÉTROPOLÉ GRAND NANCY

## Du sport en ligne pour rester en forme

Cette période de confinement a été difficile pour la plupart d'entre nous. Hayette El Mousqari, présidente de l'association Cinquième art, a mis à disposition des cours en ligne sur le site de l'association.



Les adhérentes peuvent accéder à ces cours en ligne via le site de l'association. Ces cours sont gratuits et s'adressent à toutes les femmes de Vandœuvre-lès-Nancy.

MÉTROPOLÉ GRAND NANCY

## Cinquième art reprend du service pour une remise en forme

L'association Cinquième art reprend ses activités de remise en forme. Les ateliers sont gratuits et s'adressent à toutes les femmes de Vandœuvre-lès-Nancy.



MÉTROPOLÉ GRAND NANCY

## Des cours en plus à la rentrée à Cinquième Art

À la rentrée, l'association Cinquième art propose de nouveaux ateliers. Ces ateliers sont gratuits et s'adressent à toutes les femmes de Vandœuvre-lès-Nancy.



MÉTROPOLÉ GRAND NANCY 23

Les adhérentes en parlent (aussi...)

- « On se retrouve enfin. Merci Hayette pour ta réactivité et ton implication »
- « Merci Hayette, pour ton investissement. Ça nous fait beaucoup de bien au moral et beaucoup de mal aux muscles ».
- « Merci Hayette, On en a vraiment besoin et encore plus en cette période ».
- « Tu es au top Hayette. Toujours là pour nous, nous faire bouger, transpirer ! Allez les filles, courage ».
- « Merci Hayette pour toutes tes vidéos. Sans toi, je crois que je déprimerais ».
- « Je viens de finir la séance renfo d'hier. Merci, ça me fait un bien fou ».
- « Je viens de faire 1h30 de défouloir en rentrant du boulot, grâce à toi, Hayette, car l'acromialité me déprime. Merci ! »
- « Toujours d'une grande générosité et d'une belle bienveillance ».

## Cinquième art : s'aérer et rompre l'isolement

La crise sanitaire et ses restrictions ont un impact avéré sur la santé mentale de la population. Au sein de l'association 5: Art, Hayette El Mousqari, présidente, a mis un point d'honneur à assurer des permanences de dialogue et des cours vidéos via Facebook.



Des contacts essentiels via Facebook ou WhatsApp.

Ces ateliers sont gratuits et s'adressent à toutes les femmes de Vandœuvre-lès-Nancy. Ils permettent de rompre l'isolement et de rester en forme.

Des contacts essentiels via Facebook ou WhatsApp. L'association propose également des ateliers de remise en forme et de bien-être.

En plus de ces ateliers, l'association propose également des ateliers de bien-être et de remise en forme. Ces ateliers sont gratuits et s'adressent à toutes les femmes de Vandœuvre-lès-Nancy.